



Newsletter

Julho 2025

Saúde Mental

“Saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com o stresse da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar a sua contribuição para a sua comunidade.”

OMS (Organização Mundial da Saúde)



O que é a “Prescrição Social”?

José Luís Nunes, membro da Transições, explica-nos [aqui](#)



O Papel dos Hobbies para o Bem-estar Mental na Reforma

Inês Serôdio - Psicóloga Clínica fala-nos sobre o papel dos hobbies na Reforma [aqui](#).



Primeiros Socorros Psicológicos: Todos Devemos Estar Preparados

Tal como aprendemos manobras de primeiros socorros físicos para agir em emergências, também é fundamental estarmos preparados para prestar **primeiros socorros psicológicos**. Situações de crise emocional, ansiedade intensa, trauma ou sofrimento psíquico podem surgir a qualquer momento — em casa, no trabalho, na escola — e a forma como respondemos pode fazer toda a diferença. Saber **ouvir com empatia, respeitar o silêncio, não julgar e encaminhar para ajuda especializada**, quando necessário, são gestos simples, mas poderosos. Não é preciso ser psicólogo para apoiar alguém em sofrimento — é preciso estar informado e ser humano. Para quem quer saber mais sobre como agir nestas situações, a **Cruz Vermelha Portuguesa** disponibiliza o *Guia de Etiqueta na Saúde Mental*, um recurso acessível e prático que todos devíamos conhecer.

[!\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb_img.jpg\) Consulte o guia aqui](#)

Outras sugestões



"Não Complique" - Diogo Guerreiro

18 passos para uma mente mais saudável

Num tempo em que a saúde mental é cada vez mais um desafio coletivo, o livro *Não Complique*, do médico psiquiatra **Diogo Guerreiro**, surge como um guia claro, acessível e profundamente necessário. Com base na sua prática clínica e em evidência científica, o autor traça um percurso de **18 hábitos simples**, mas transformadores, que ajudam a prevenir perturbações como a ansiedade, depressão, burnout e stress — e a promover um bem-estar emocional duradouro.

[Veja aqui](#)

Conversas Solitas - Teresa Pedrosa



José Lopes Araújo



Teresa Pedrosa

Aqui está uma mulher de múltiplos talentos e energia criativa inesgotável. Ela dedica-se: às artes manuais, à escrita, à pintura, à dança, ao canto e, mais recentemente, concretizou o sonho de subir ao palco, como atriz no grupo “Os Caskotas”. Ela é uma verdadeira inspiração para quem acredita que nunca é tarde para aprender, criar e sonhar.

Novidade! **Temos mais um grupo de WhatsApp!**



Transições Norte e Centro de Portugal

Este será um **grupo de interesse aberto**, sem dinamizador fixo, onde qualquer membro — seja ou não residente nessas regiões — poderá participar, partilhar ideias ou dinamizar encontros presenciais fora da Grande Lisboa. O nosso Grupo de Gestão de Atividades estará disponível para apoiar a divulgação e organização das iniciativas que surjam neste contexto.

Acreditamos que este novo espaço pode abrir oportunidades, ligações e colaborações locais. E será, como sempre, aquilo que os seus membros quiserem construir em conjunto.

Contamos com a vossa participação - venham partilhar ideias, experiências e boa disposição!